

චූළචූළ පලතුරු දිනපතා 4/5ක්



1 නිලෝභිච්ඡ ඉන්න නම්, ලක්කනට
නැඩට ඉන්න නම් දුටුසට චූළචූළ
වර්ග 3ක් පලතුරු වර්ග 2ක් වන
දානාභයට ගත යුතුය.



2 දිවා දානාභය/රාත්‍රී දානාභය සඳහා
ඔත් කන්න නම් දුනිවාරයෙන්
චූළචූළ සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක්
චිකිකි ගන්න. ඔත් වැසෙන්න
චූළචූළ බෙදාගන්න.



3 දත්තෙසට පලතුරු
චිකිකි කිහිපයකින්
පුරුදු කිහිපයක් ගනිමු.



4 චූළචූළ - පලතුරු වර්ග කිහිපයක් ගෙවත්තේ වගාකිරීමෙන්
ලාභදායී ලෙස සපයාගත නැති දත්ත එය ව්‍යායාම ලබාගැනීමටත්
දවසටවත් ලබා දෙයි.

